

<<失眠合理用药与食疗>>

图书基本信息

书名：<<失眠合理用药与食疗>>

13位ISBN编号：9787560532776

10位ISBN编号：7560532772

出版时间：2010-1

出版时间：西安交通大学出版社

作者：林傲梵，谢英彪 主编

页数：322

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<失眠合理用药与食疗>>

### 前言

全世界约有20%~30%的成人患有失眠症。其中超过半数的人是未被诊断患有失眠症的。其主要原因是这些人认为失眠不是大问题，没有必要寻求治疗。但研究发现，睡眠不好的人患上缺血性心脏病的机会是正常睡眠者的2倍，患上头痛症是正常人的3倍，患上抑郁症是正常人的4倍。同时还发现，失眠患者中有25%~40%的人患上焦虑症，滥用酒精和毒品的比例也较高，因此，不能对失眠掉以轻心。

一般说来，失眠症指的是持续相当长时间对睡眠的质和量不满意的状态，以失眠为唯一的主诉，且不是由脑、躯体、精神以及其他因素引起，由于找不到原因故又称之为原发性失眠。失眠者的大脑因没有得到应有的休息。故次日头昏脑胀、记忆力下降、困倦乏力、觉醒不全、情绪不稳、焦虑、易激惹、萎靡不振等，明显妨碍社会功能。

对失眠的担心和恐惧心理使患者在入睡前先紧张害怕，想到今天夜里肯定又睡不了了，其结果是这种情绪与失眠形成恶性循环，从而使失眠长期存在。

失眠者要针对病因给予相应的处理，仍不见效者可给予催眠药，以帮助患者恢复正常的睡眠与觉醒规律。

但给催眠药时，必须根据患者失眠症状特点选用。

长期服用催眠药者，不宜连续使用同一种药，而应经常更换，以免产生耐药性与成瘾性。

## <<失眠合理用药与食疗>>

### 内容概要

本书简要介绍了失眠的基本知识，在重点介绍药物治疗的同时，精选了数百首适合失眠患者的调养食方。

全书突出了知识性、实用性和科学性，不但能使读者大饱口福，而且可以减轻失眠带给他们的痛苦！

## <<失眠合理用药与食疗>>

### 作者简介

林傲梵，香港注册中医师、营养学家。  
兼任香港中医整脊学会永远名誉会长，香港头针医学会会长，长期致力在中国大陆和香港推广预防医学和食物营养疗法，曾多次与广东省健康教育研究所、深圳市劳动局合办营养疗法和治未病研习课程，擅长治疗内妇科常见病及疑难病，在大陆主编出

## &lt;&lt;失眠合理用药与食疗&gt;&gt;

## 书籍目录

一 认识失眠 什么是失眠 失眠是怎样发生的 为什么说失眠是健康的敌人 造成失眠的生活环境因素有哪些 服用哪些药物可引起失眠 造成失眠的心理因素有哪些 造成失眠的其他情况还有哪些 都市人失眠原因有哪些 为什么女性失眠的人数多 老年人常见的失眠原因是什么 心脏神经官能症会引起失眠吗 恐惧为什么可导致失眠 患者手术前为什么多发生失眠 饮酒会引起失眠吗 失眠有哪些表现形式 难入睡型失眠有哪些临床表现 精神疾病引起的失眠有何特点 躯体疾病引起的失眠有何特点 何为假失眠症 失眠患者的工作效率为什么会降低 失眠与健忘有何关系 中医如何认识失眠 日常生活中如何预防失眠

二 药物治疗助睡眠 治疗失眠时应掌握哪些原则 失眠患者一定要服用催眠药吗 失眠患者如何选用非处方化学药品 为什么不能盲目服用安定类药物 失眠患者可以使用兴奋剂吗 怎样治疗催眠药成瘾的失眠症 夜深后仍睡不着再吃催眠药好吗 老年人失眠如何选择催眠药 催眠药物为什么宜间断使用 如何合理使用镇静催眠药物 何为地西洋引起的戒断综合征 怎样根据失眠的发病情况进行辨证论治 如何根据失眠患者出现的兼证进行辨证治疗 失眠患者如何选用非处方中成药人参归脾丸 失眠患者如何选用非处方中成药人参补气胶囊 失眠患者如何选用非处方中成药人参首乌胶囊 失眠患者如何选用非处方中成药三宝胶囊 失眠患者如何选用非处方中成药五加片 失眠患者如何选用非处方中成药五加参归芪精 失眠患者如何选用非处方中成药五味子颗粒 失眠患者如何选用非处方中成药天王补心液 失眠患者如何选用非处方中成药归脾丸 失眠患者如何选用非处方中成药安尔眠糖浆与安神宁 失眠患者如何选用非处方中成药安神补脑液与安神宝颗粒 失眠患者如何选用非处方中成药安神胶囊 失眠患者如何选用非处方中成药灵芝片 失眠患者如何选用非处方中成药补脑丸 失眠患者如何选用非处方中成药参芪五味子糖浆 失眠患者如何选用非处方中成药参茸安神丸 失眠患者如何选用非处方中成药夜宁冲剂 失眠患者如何选用非处方中成药泻肝安神丸 失眠患者如何选用非处方中成药养心宁神丸 失眠患者如何选用非处方中成药养血安神丸 失眠患者如何选用非处方中成药复方枣仁胶囊 失眠患者如何选用非处方中成药复方首乌补液 失眠患者如何选用非处方中成药珍合灵片 失眠患者如何选用非处方中成药神康宁丸 失眠患者如何选用非处方中成药益心宁神片 失眠患者如何选用非处方中成药益寿强身膏 失眠患者如何选用非处方中成药益肾强身丸(抗老延年丸) 失眠患者如何选用非处方中成药脑力静糖浆 失眠患者如何选用非处方中成药脑心舒口服液 失眠患者如何选用非处方中成药康寿丸 失眠患者如何选用非处方中成药滋肾宁神丸 失眠患者如何选用非处方中成药琥珀安神丸 失眠患者如何选用非处方中成药脾舒宁颗粒 失眠患者如何选用非处方中成药舒心冲剂 失眠患者如何选用非处方中成药福寿胶囊 失眠患者如何选用非处方中成药精乌胶囊 失眠患者如何选用非处方中成药益脑片 失眠患者如何选用非处方中成药酸枣仁合剂 失眠患者如何选用非处方中成药坤宝丸 如何敷贴治疗失眠 脐疗对失眠有效吗 如何用药枕治疗失眠

三 失眠患者的茶饮 柏子仁苡蓉茶 菖蒲茶 党参大枣茶 党参何首乌蜜饮 佛手莲心茶 茯苓柏子仁茶 枸杞二花茶 桂圆茶 合欢花茶 黑豆浮小麦茶 红参枸杞茶 花生柏子蜜茶 花生大枣茶 花生叶茶 莲心甘草茶 莲心枣仁茶 麦冬莲心茶 杞菊莲心茶 人参枣仁茶 桑葚茶 首乌生地茶 双花茶.....

四 失眠患者的果菜汁

五 失眠患者的药粥

六 失眠患者的汤羹

七 失眠患者的菜肴

八 失眠患者的主食

## <<失眠合理用药与食疗>>

### 编辑推荐

据统计资料，全世界每5人中就有1人存在不同程度的入睡困难。失眠会明显降低生活质量，引发抑郁、各种意外事故，并可能诱发其他严重疾病。那么，怎样才能尽快摆脱失眠的困扰呢？《失眠合理用药与食疗》为您提供实用廉效的合理用药和饮食调养方案。

<<失眠合理用药与食疗>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>